

Висновки: Модельні критерії функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів дозволяють ефективно управляти процесом підготовки лише в тому випадку, якщо при їхній побудові використовуються дані про середньо - групові показники спеціальної підготовленості елітних спортсменів-членів збірної команди з поданням діапазону їх коливань.

Вагомість використовуваних у моделях критеріїв визначається питомою вагою кожного параметра в загальній групі показників, що описують рівень кожного компонента структури функціональних можливостей.

Аналіз показників функціональних можливостей, що характеризують компоненти, показав високий розвиток потужності енергетичних систем, як аеробної так і анаеробної, а також інших компонентів функціональних можливостей.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Запорожанов В. А. Комплексный контроль в современном спорте. // Теория и практика физической культуры. - 1992. - Ч.2. - С. 41-43.
2. Запорожанов В. А. Хоршид Ф. Х. Управление и контроль в тренировке. Метод. пособие. УГИФВС. — К., 1994. 44 с.
3. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. К.: Здоров'я, 1990. — 192 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. — 585 с.
5. Hartmann U., Mader A. Modeling metabolic conditions in rowing through post-exercise simulation. FISA, Coach, vol. 4, no. 4, Cologne, 1993, p. 1-15.

### MODELING OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF HIGHLY QUALIFIED SPORTSMEN IN ROWING BORIS OSHERET'KO

*National University of Physical Education and Sports of Ukraine*

An approach to modeling of functional preparedness (on the sample of rowing), selecting principles for model characteristics description preparedness of highly qualified rowers are given.

### ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МАЛОГО МІСТА

НАТАЛЯ ПАНГЕЛОВА, АНДРІЙ АМПЛОГОВ

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім.Г.С.Сковороди*

Відомо, що дошкільний вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме у цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості людини.

Теоретичні дослідження та практика фізичного виховання підростаючого покоління свідчать про значне зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Дані, що були надані Переяслав-Хмельницькою міською дитячою поліклінікою свідчать, що 50% дошкільників мають неврологічні захворювання, у 60% - зафіксовані порушення постави, а у 80% - захворювання верхніх дихальних шляхів. Доведено, що більшість дітей приступає до навчання в школі фізично не готовими до цього виду діяльності.

У цих умовах фізичне виховання є найбільш дієвим фактором зміцнення здоров'я. Разом з тим, діюча в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в критичній ситуації і не завжди може вирішити свою основну мету – зміцнення здоров'я населення.

Необхідно відзначити, що для вдосконалення дошкільного фізичного виховання було здійснено низку заходів. Зокрема, наказом Міністерства освіти в штатний розклад дитячих садків було введено посаду інструктора фізичного виховання. Крім того, розроблені та введені нові комплексні програми виховання та розвитку дошкільників "Дитина" та "Малюток", які передбачають щоденні фізкультурні заняття.

Однак, в умовах малого міста дошкільне фізичне виховання має свої особливості. Практично відсутні відділення в дитячих спортивних школах, де набір здійснюється в дошкільному віці, гостро відчувається нестача спортивних споруд. У цих умовах турбота про здоров'я дитини, її своєчасний гармонійний розвиток є завданням, в першу чергу батьків та педагогів дошкільних закладів. З іншого боку, в умовах малого міста можливі більш сприятливі умови для формування здорового способу життя, ніж у великому місті. Наприклад, в малих містах та сільській місцевості екологічна обстановка більш сприятлива, порівняно з великими містами, є можливість проводити заняття фізичними вправами безпосередньо у природному середовищі (на лузі, в лісі, біля річки і т.ін.). Крім того, в великих містечках, як правило, педагоги добре знають сім'ї своїх вихованців, мають більш тісний контакт з батьками, що позитивно впливає на навчально-виховний процес.

Всі ці обставини були враховані при розробці програми "Теорія і практика формування здорового способу життя дітей в навчально-виховних закладах малого міста".

#### МЕТА І ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ

Ця програма об'єднує форми фізичного виховання дітей дошкільного віку, що склалися в практиці фізичного виховання в цілісну систему, що сприяє вирішенню основних завдань:

- збереження та зміцнення здоров'я;
- розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, рухливості в суглобах, спритності);
- навчання найбільш важливим та життєво необхідним руховим вмінням та навичкам;
- профілактика та корекція порушень постави та ступнів;
- фізична підготовка дошкільнят до навчання у школі;
- набуття необхідних теоретичних знань в галузі фізичної культури та спорту.

#### ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

- зниження захворюваності (в динаміці);
- підвищення рівня фізичної підготовленості (приріст показників розвитку фізичних якостей в динаміці);
- стабільність фізичної та розумової працездатності;
- успішний розвиток (в межах вікової норми) основних психічних процесів;
- сформована потреба в рухах (вміння самостійно організовувати і проводити рухливу гру, займатися фізичними вправами, за призначенням використовувати спортивний інтервал і т.ін.);
- використання набутих знань та сформованих умінь в умовах, що змінюються.

Програма відрізняється від традиційних та авторських варіантів такими особливостями.

1. Основними напрямками роботи з дітьми дошкільного віку є розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), які розглядаються як база основа для формування рухових навичок.

2. Програма передбачає зміцнення моделі взаємодії педагога та дитини з навчально-дисциплінарної на особисто-орієнтовану, наявність на заняттях фізичними вправами принципів співробітництва та партнерства за схемою: дорослий-дитина, дитина-дорослий, дитина-дитина (О.Д.Дубогай, 1997, 2000).

3. Важливим розділом роботи є визначення рівня фізичної підготовленості дитини до навчання в школі за допомогою рухових тестів за методикою, розробленою проф. О.Д.Дубогай. Діагностика та корекційний вплив при різних відхиленнях від норми розвитку.

Ведення "Щоденника здоров'я", визначення індивідуального профілю фізичної підготовленості.

4. Розподіл матеріалу занять ґрунтується на обліку питань оптимізації рухового режиму в умовах малого міста та сільській місцевості, закономірностей розвитку основних рухових якостей, динаміки фізичної підготовленості та працездатності дітей (І.Ю.Кистяковская, 1978; А.В.Кенеман, 1985; П.І.Осокіна, 1980; Є.Н., 1981; Е.С.Вільчковський, 1983; 1985, 1987, 1989, 1997; А.Д.Глазиріна, 1987, 1992).

5. Програма передбачає в процесі проведення всіх організаційних форм роботи з фізичного виховання для покращання емоційного впливу засобів і методів фізичного виховання широке використання ігрової та спортивної-ігрової форми занять, які сприяють вдосконаленню основних фізичних здібностей та інших якостей, які розвивають характер та особистість дитини (Л.В.Волков, 1989).

6. Передбачається більш широке використання оздоровчо-природних факторів з метою покращання стану здоров'я дітей. Проведення всіх форм роботи в природних умовах у різні пори року.

7. Програма передбачає широке використання етнопедагогіки-системи народних знань та уявлень про фізичне виховання людини (Є.Н.Пристапа, 1999).

8. Велика увага приділяється народній рухливій грі, як одному із основних засобів фізичного виховання дітей (Е.С.Вільчковський, О.І.Курок, 1997; Є.Н.Пристапа, О.В.Бік, О.В.Слимаковський, 1997).

9. Рекомендації щодо тривалості занять, їх інтенсивності, обсягу аеробного та анаеробного навантаження, моторної щільності мають варіативний характер та ґрунтуються на морфо-функціональному стані дитячого організму в кожній віковій групі.

Разом з тим, програма має багато спільного з існуючими варіантами організації фізичного виховання в дошкільного навчального закладі, а саме:

- проведення щоденних фізкультурних занять;
- використання різноманітних форм фізичної культури: спортивні свята, розваги, здоров'я, походи, кроси, дні спорту та ін.);
- проведення фізкультурних занять у різних варіантах (ігрові, комплексні, сюжетні та ін.);
- проведення різних форм ранкової гімнастики (ритмічна, з елементами танців, аеробіки, сюжетної та ін.).

Пропонований варіант регіональної програми буде апробований на базі дошкільного закладів м.Переяслав-Хмельницького. До участі в роботі за програмою "Малому місту – культура здоров'я, здорового способу життя" залучаються студенти факультету фізичного виховання Переяслав-Хмельницького державного педагогічного інституту ім.Г.С.Сковорода після вивчення курсу "Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку" та складання іспиту з цієї дисципліни.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
2. Волков Л.В. Спортивно-игровая физическая подготовка детей дошкольного возраста. – Москва., 1999.
3. Дубогай А.Д. Готовимся к школе // Физкультура: мы и дети. – К.: Здоров'я, 1989. – С. 96-104.

#### WAYS OF RAISING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION PROCESS IN SMALL TOWN ESTABLISHMENTS

N.Y.PANGELOVA., A.V.AMPILOGOV

*Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical Institute named after G.S.Skovoroda*

This article includes the dates of physical education process in small town establishments where there is a definite specification in organisation and conducting the physical education

arrangements. New approaches in work with under school age children are proposed, that is: changing the modal of interaction of a teacher and a child from educational-disciplinary to person – orientation; determination of a level of children physical preparedness to education in school and corrective influence when exist different deviations from the norms of physical development; wide usage of sanitation –natural factors, conducting all forms of physical education work in natural conditions.

## ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РОЗУМОВОЮ ПРАЦЕЮ

ІГОР РІПАК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Зміцнення та збереження здоров'я людей і, в тому числі чоловіків першого зрілого віку, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є одним з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством [1, 3]. Для вирішення цього завдання необхідно розробити ефективні засоби впливу на організм, а також запровадити раціональний режим праці та відпочинку.

Багато вчених [2, 4, 5] присвятили свої праці вивченню впливу фізичного компоненту навантаження на організм людини. Проте, цей вплив на організм чоловіків першого зрілого віку є, дотепер, недостатньо вивченим. Тому, дане дослідження є актуальним на сьогодні і потребує якнайшвидшого вирішення.

Метою роботи є вивчення особливостей рухової активності (РА) чоловіків першого зрілого віку, які займаються розумовою працею.

В ході нашого дослідження були поставлені такі завдання:

1. Визначити зміст та структуру рухової активності чоловіків першого зрілого віку.
2. З'ясувати, якими видами фізичних вправ займаються чоловіки першого зрілого віку.
3. Визначити причини, які перешкоджають чоловікам першого зрілого віку займатися фізичними вправами.

Для вирішення цих завдань ми використовували такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, математично-статистична обробка результатів анкетування.

Відомо, що заняття фізичними вправами - один з реальних, перевірених життєвими факторів збереження та зміцнення здоров'я людини. Глибоко помиляються ті, хто, досягнувши певного віку, припиняють заняття фізичними вправами, адже вони необхідні для того, щоб зберегти здоров'я, підвищити працездатність, сповільнити процеси старіння. Однією з причин передчасного старіння є відсутність та недостатність РА. Тому ефективним способом попередження передчасного старіння є систематичні, правильно організовані заняття фізичними вправами, раціональний режим праці та відпочинку.

Люди зрілого віку - основний контингент населення, які відзначаються найвищою продуктивністю праці. Для визначення ступеня фізичного навантаження чоловіків першого зрілого віку нами була розроблена анкета. Анкетування проводилось серед викладачів вищих закладів освіти м.Львова. Зокрема, у Національному університеті ім.І.Франка, Національному університеті "Львівська політехніка", Львівському державному аграрному університеті. Всього в опитуванні брало участь 310 респондентів.

Щоб визначити, наскільки чоловіки першого зрілого віку є фізично навантажені, вивчалась їх РА у режимі робочого дня та у вільний від роботи час. На питання: "Як Ви добираетесь до місця роботи?" - респонденти відповіли так: 47,1% респондентів добираються пішки туди і назад; 6,8% опитаних - пішки в одну сторону; 0,7% опитаних - на велосипеді; електричкою добираються 4,8% респондентів; автотранспортом - 28,4%; тролейбусом - 12,2% респондентів.

Як видно з результатів опитування, майже половина з усіх опитаних (47,1%) добираються на роботу і додому пішки, 6,8% опитаних - пішки в одну сторону, а 0,7% респондентів - на велосипеді. Це є позитивний фактор. Але турбує те, що на другому місці